

## 温活について

ウイルスに負けない身体作りの1つに身体を冷やさない。という事があげられます。

体温が1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています。

そのため、寒い時期でも血行を良くしたり、新陳代謝を上げたりすることをお勧めします。

カイロや入浴など、外部から身体を温めるのも一つですが、この機会に、運動不足を解消しながら身体を温める方法をご紹介します。

安静にしているときに比べ、体を動かしているときに産み出される熱量は3倍以上になります。

また、私たちの体温のうち約40%は筋肉から作られるため、冷え性改善のためには身体を動かし、筋肉をつける事が重要です。

身体の筋肉の大部分は下半身にあるため、ウォーキングやスクワットなど、下半身の筋肉を動かすような運動がオススメです。

運動する時間がないという方でも、スクワット20回×3セットなら10分程度で出来ます。

年齢と共に冷えが悪化しているという方は、運動不足による筋肉量の低下が原因かもしれません。

筋肉量が減ると、血流が悪化して体が冷えていきます。

体温の低い午前中に運動をして、ぽかぽかの体を作っていきましょう。